



## Niedersachsen - gemeinsam durch die Energiekrise



Russland hat die Ukraine überfallen und damit gegen das Völker-Recht verstoßen.

**EU**

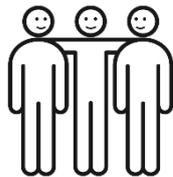


Die EU musste mit Maßnahmen auf den Krieg antworten.

Das alles hat Folgen für das deutsche Volk und für die Unternehmen.



Wir stehen vor großen Herausforderungen: sozial und wirtschaftlich.



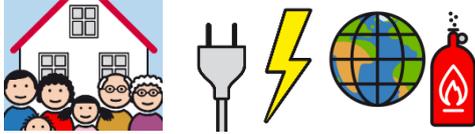
Darum haben sich jetzt viele zusammen getan:  
das Land Niedersachsen, die Städte, Unternehmen, Kirchen, Energieversorger und Sozialverbände.



Sie wollen gemeinsam dafür sorgen, dass die Menschen gut durch die Energiekrise kommen.  
Niedersachsen steht zusammen und packt gemeinsam an.

Das ist ein starkes Zeichen.

## Verbrauchen Sie jetzt weniger Energie – dabei sparen Sie auch Geld!



Private Haushalte in Deutschland brauchen auch viel Energie.

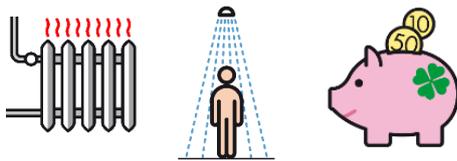
Die Preise für Strom und Gas steigen.



Verbrauchen Sie weniger, dann sparen Sie Geld.



Wenn wir jetzt weniger Gas verbrauchen, haben wir mehr für den Winter.



Die meiste Energie brauchen wir im Haushalt für Wärme. Sie können darum am meisten Energie beim Heizen und beim Warmwasser sparen.

Sie bekommen jetzt Tipps, wie Sie Strom, Warmwasser und Heizkosten sparen können.

### So sparen Sie Stromkosten



Schalten Sie den Fernseher immer aus, wenn Sie ihn nicht brauchen.

Wenn ein Licht leuchtet, braucht der Fernseher noch Strom („Stand-by“).

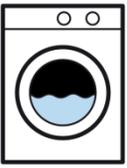
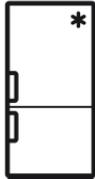
**Tipp:** Nutzen Sie eine Steckdosen-Leiste.

Die Steckdosen-Leiste hat einen Schalter für An und Aus.

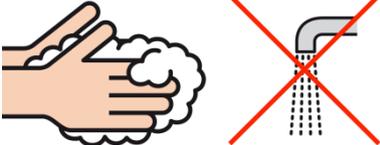
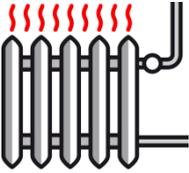
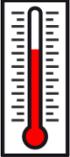
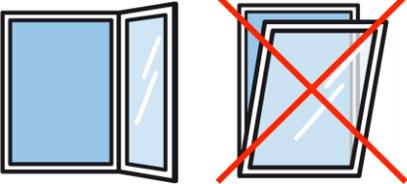
Stecken Sie den Stecker vom Fernseher in die Steckdosen-Leiste.

Wenn Sie die Steckdosen-Leiste ausschalten, ist der Fernseher richtig ausgeschaltet.

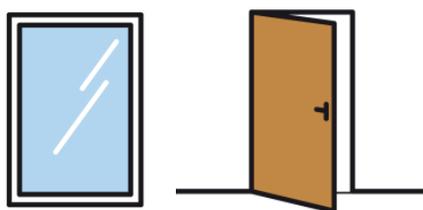
Das gilt auch für andere Elektrogeräte wie z.B. Musikanlagen.

	<p>Schalten Sie das Licht nur an, wenn sie es brauchen. Nutzen Sie Energiesparlampen.</p>
	<p>Schalten Sie bei Ihrem Computer oder Laptop den Energiesparmodus ein. Nutzen Sie eine Steckdosen-Leiste.</p>
	<p>Heizen Sie den Backofen nicht vor. Nutzen Sie nicht die Ober/Unterhitze. Nutzen Sie Umluft.</p>
	<p>Lassen Sie den Deckel beim Kochen auf dem Topf. Dann bleibt die Wärme im Topf. Das Essen ist auch schneller fertig.</p>
	<p>Machen Sie die Waschmaschine ganz voll. Nutzen Sie ein Energiesparprogramm. Mit einem Energiesparprogramm sparen Sie Wasser und Strom. Waschen Sie möglichst nicht mit 90 Grad.</p>
	<p>Machen Sie die Spülmaschine nur an, wenn sie voll ist. Nutzen Sie ein Energiesparprogramm. Mit einem Energiesparprogramm sparen Sie Wasser und Strom.</p>
	<p>Stellen Sie am Kühlschrank plus 7 Grad ein. Öffnen Sie die Tür vom Kühlschrank immer nur kurz.</p>

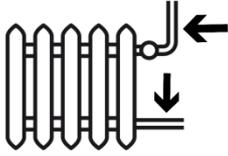
## So sparen Sie Heizkosten und Warmwasser

	<p>Baden Sie nicht. Duschen Sie nur 5 Minuten.</p>
	<p>Schalten Sie das Wasser aus, wenn Sie sich einseifen.</p>
	<p>Stellen Sie die Möbel nicht zu nah vor die Heizung. Lassen Sie die Gardinen oder Vorhänge nicht über die Heizung hängen. Der Abstand sollte mindestens 20-30 cm sein.</p>
	<p>Stellen Sie die Temperatur von der Heizung richtig ein. Die richtige Temperatur für das Wohnzimmer ist: 20° bis 22°. Die richtige Temperatur für die Küche und das Schlafzimmer ist: 17° bis 18°.</p>
	<p>Machen Sie die Fenster 3x am Tag ganz auf. Lassen Sie die Fenster 5-10 Minuten weit offen. Kippen Sie die Fenster nicht.</p>

## Das können Sie noch tun



Prüfen Sie, ob Fenster und Türen dicht sind.  
Sind sie nicht dicht?  
Kleben Sie dann Dichtungsbänder in die Rahmen.



Manchmal liegen Rohre von der Heizung frei.  
Dämmen Sie die Rohre.  
Dann geht keine Wärme verloren.  
Sie können Material zum Dämmen im Fachhandel oder im Baumarkt kaufen.



Rufen Sie einen Handwerker an.  
Der Handwerker überprüft ihre Heizung und stellt alles richtig ein.

## Hier gibt es noch mehr Informationen

- Niedersachsen – Gemeinsam durch die Energiekrise  
» [niedersachsen.de/energiekrise](https://niedersachsen.de/energiekrise)
- Energieberatungsstellen für Hauseigentümer:innen  
» [klimaschutz-niedersachsen.de](https://klimaschutz-niedersachsen.de)
- Beratung zu Energielieferverträgen und Energiespartipps  
» [verbraucherzentrale-niedersachsen.de](https://verbraucherzentrale-niedersachsen.de)
- Energiesparberatung für Menschen mit niedrigem Einkommen  
» [stromspar-check.de/standorte](https://stromspar-check.de/standorte)
- Beratung bei Schulden  
» [meine-schulden.de/beratungsstellen](https://meine-schulden.de/beratungsstellen)
- Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ) zur Energiekrise  
» [niedersachsen.de/energiekrise/faq](https://niedersachsen.de/energiekrise/faq)

